

## Essays zu

# **Dauerhaft abnehmen/schlank bleiben**

(= dem Affen Zucker geben)

Autor: Dr. Dr. Dr. Reinhard Neumeier, Wien

Entstanden: 2011

Ort der Veröffentlichung: [www.reinhard-neumeier.at](http://www.reinhard-neumeier.at)

Kontakt: [counseling@reinhard-neumeier.at](mailto:counseling@reinhard-neumeier.at),

+43699 19244667

Diese Essays („Versuche“) entstanden aus dem ernsthaften Bemühen, eine Thematik nach bestem inhaltlichen Wissen einem breiten Publikum näher zu bringen. Die Betonung lag daher auf einem verständlichen (und hoffentlich lebendig wirkenden) Schreibstil. Ebenso wurde auf einen detaillierten akademischen Zitierapparat verzichtet. Wesentliche Quellen wurden genannt.

Wien, August 2013

## **Inhaltsverzeichnis**

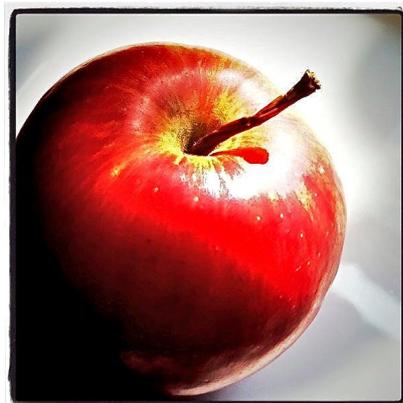
1. Diät als Kampfansage an den Körper.....	2
2. Uraltes Lebenssystem.....	4
3. Von Aufständen in unserem Körper.....	7
4. Die zwei wichtigsten Regeln fürs Abnehmen.....	10
5. Von Heuschrecken nicht auffressen lassen.....	13
6. Faule Gladiatoren.....	16
7. Anspruchsvoll sein.....	19
8. ROT aufleuchten lassen nach GRÜN.....	21
9. Mit sich ins Reine kommen.....	24
10. Genießen bringt Nutzen.....	27
11. Riechen als Zaubertür.....	29
12. Fingerfood als Segen und Fluch.....	32
13. Was die Textur so alles in uns bewirkt.....	36
14. Die zweite Chance.....	39

## 1. Diät als Kampfansage an den Körper

„*Sieben Kilo weniger* – in zwei Monaten!“ Wie oft haben wir solche stolze Aussagen schon gehört? Unzählbar oft.

Ja, fein, gut gemacht. Und fragen vielleicht nach: „WIE hast du das gemacht?“. Und hören „Fasten mit Früchtetees, nur Eiweiß essen nach dem selbst fett und krank gewordenen Amerikaner Atkins, einheimisch deutsch durch eine Sauerkrautdiät oder Apfeldiät, kohlenhydratreich (High Carb) oder fettreduziert (Low Fat), ...

Ja, fein, freu' dich, denn bald wirst du frustriert sein. Die Waage wird in sechs oder neun Monaten wieder das Ursprungsgewicht anzeigen. Und in 12 Monaten wird sie ein oder zwei oder drei Kilo über diesem Ausgangswert liegen.



Diät ist die planmäßige Reduktion von Lebensmitteln, Inhaltsstoffen oder der Veränderung der relative Anteile. Erhellend bereits: Diäten sind durch einen Start und ein Ende gekennzeichnet. Sie sind eben nicht das, was das Wort 'Diät' angibt, nämlich der gesunde tägliche Lebensstil (vom Lateinischen dies, der Tag). In der Antike ging es um einen dauerhaft gesunden Lebens- und Ernährungsstil, der Jahrzehnte gehalten werden kann. Heute bezeichnen wir das als nachhaltig.

Von Nachhaltigkeit kann bei Diäten nicht gesprochen werden. Denn in der missbräuchlichen, ja gegensätzlichen modernen Verwendung des Wortes Diät

wird das verfehlte Denken offensichtlich. Diäten im heutigen Sinn brechen brutal mit dem Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. Für eine begrenzte Zeit bekämpft der Wille den Körper und startet ein hartes Match: Kopf gegen Körper. Und der Körper schlägt zurück. In der Zeit nach der Diät.

Jede neue Diät ist eine Kampfansage an den Körper. Und der ist viel klüger und gewitzter als alle Frauen- (und nun auch Männer-) Journale dieser Welt. Die auf bunten Seiten gepriesenen neuesten Diätversprechen im Frühjahr halten nur wenige Wochen. Weil der Körper - wie ein Punchingball in der Boxtrainingshalle – zurückschwingt. Je fester du draufschlägst, umso stärker schnell er zurück. Wehe, du stehst dann im Wege. Im Management-Jargon gilt das als eine lose-lose-Situation. Beide Seiten verlieren. Kopf und Körper verlieren.



Die diätierenden Personen leiden in der Folge mehrfach:

- Hereingefallen auf ein illusorisches Versprechen,
- eine große Delle im Selbstgefühl nach dem sicher eintretenden Versagen einige Wochen später und
- zusätzliches Gewicht für den neuen Versuch im nächsten Frühjahr.
  
- Also neu probieren. Mit dem nahezu sicher eintretenden nächsten Versagen.

Zwischendurch leben Frauen- (und jetzt auch Männer-) Journale davon, viele Seiten mit den jeweils neuesten Diätversprechen zu füllen und Käufer dafür zu finden. Drei Ausgaben später folgt etwas Gemeinsames: Die Schuld für das Nichtfunktionieren wird mehr oder weniger direkt dem Diätierenden, dem Anwender aufgedrückt.

Diäten funktionieren nicht. Nachuntersuchungen ein oder zwei Jahre später zeigen regelmäßig, dass es nur eine verschwindende Minderheit - so ein oder zwei Prozent – schafft, dauerhaft abzunehmen. Wer ist schuld? Der oder die Abnehmwillige? Hatte wohl zuwenig Disziplin gehabt? Das aber ist eine schnelle Vermutung. Die ganz und gar nicht stimmt.



Der Glaube, mittels einer Diät abzunehmen, ist in unserer westlichen Kultur tief verankert verbreitet. Genauso wie man sich früher die Erde als Scheibe gedacht hatte. Es ist ja offensichtlich, dass man durch eine Diät abnimmt, wie es offensichtlich ist, dass wir auf einer Scheibe leben. Man braucht nur den runden Horizont und das flache Land dazwischen ansehen. Dieser Glaube ist hartnäckig. Die vielen Gegenbeweise im Freundes- und Bekanntenkreis werden übersehen.

Fazit: Mittels einer Diät dauerhaft abnehmen wollen, funktioniert nicht. Wie aber kann man dann vorgehen, um dauerhaft rank, schlank, gesund und mit sich zufrieden zu werden und bleiben? Die gestartete Blog-Serie widmet sich aktuellen und praktisch umsetzbaren Erkenntnissen für ein nachhaltiges Abnehmen. Ergebnis: *dauerhaft schlank* bleiben.

## 2. Uraltes Lebenssystem

Brutales Einschränken des Essens bringt einfach nichts - weder ein Idealgewicht noch Lebenszufriedenheit. Dauerhaft schlank bleibt man auch nicht. Warum nicht? Weil zum Beispiel gilt: Je kompliziertere die Lebewesen sind, welche die Evolution hervorgebracht haben, umso unabhängiger machten sie sich von der äußeren Umwelt.

Wir sind biologische Lebewesen, deren Organe und Systeme während einer unfassbaren Tiefenzeit von mehreren hundert Millionen Jahre gebildet hatten. Unsere Vorfahren durchlebten unzählige Male alle denkbaren Gefahren. Die Überlebenden hatten daher entsprechende Programme in ihre Gene abgespeichert.

Wir aufrechtgehenden Primaten verfügen nun über einen Mix aus biologischen Untersystemen, die in Hungersituationen 'ihren' jeweiligen Körper am Leben erhalten. So wie sie es gelernt hatten. Eine

Unterversorgung von Inhaltsstoffen auf einem Gebiet wird durch Adaptionen und Umstellungen in den Stoffwechselsystemen abgefangen und ausgeglichen. Im Verlaufe der Millionen von Generationen war auf diese Weise ein Fließgleichgewicht zwischen den Untersystemen des Aufnehmens, Verdauens, Verwertens, Aufbauens, Abbauens und Stoffwechselns, ... entstanden.



Kein Wunder, daß diese Systeme und Prozesse uns moderne Menschlein nach einiger Zeit des Diäthaltens zu seltsamen Handlungen zwingen: Sie lassen einen nachts im Zuge einer unwiderstehlichen Heißhungerattacke den Kühlschrank leeren. Oder 300-Gramm-Schokotafeln auf einmal verdrücken. Oder zwei Pizzen vom Lieferservice bestellen und ohne Rest verschlingen. Eben als Ausgleich für zuviele vorhergegangene Salat-und-Tee-Tage wahrscheinlich. Denn die uralten Programme des Ausgleichsuchens sind in unseren Subsystemen gespeichert und werden in Notzeiten (und Diätzeiten sind Notzeiten) aktiviert. Da fährt die sprichwörtliche Eisenbahn drüber.

Wir Wesen des 21. Jahrhunderts haben geringe Durchsetzungschancen gegen die äonenalten Lebenssysteme. Im Normalfall flüstern die, im Körper eingestanzten Überlebensprogramme nur. Im Verlaufe von Diäten aber werden sie laut und setzen ihre Regungen mit Gewalt durch. Resultat: Bald zeigt die Waage wieder so viel an wie vor der Diät. Einige Monate später oft mehr – unsere lernende Systeme beugen nun zukünftigen Diäten, eben zukünftigen Mangellagen vor.

Diäten funktioniert nicht. Das hat ohnehin schon jeder gehört. Er oder sie meint aber, das gelte nur für andere. Und probiert es als moderner, oft nur auf den kurzfristig sichtbaren Erfolg setzender, moderner Mensch in jedem Frühjahr wieder. Und muss bitter erkennen: Der schwerer gewordene Körper sitzt auf dem längeren Ast. Ein Ast, der brechen wird.

Reinhard Neumeier, Mai 2011

PS: Im folgenden dieser Serie betrachten wir ein besonders wichtiges Steuerungs- und Verwertungs-Subsystem – das Gehirn. Und wie es sich auf Kosten anderer bevorzugt.

### 3. Von Aufständen in unserem Körper

Was war da nur passiert? Alle inneren Organe waren bis zu 40 Prozent leichter als bei normal genährten Erwachsenen. Alle Organe – mit Ausnahme des Gehirns. Die Gehirnmasse der untersuchten, von Krankheit und Hunger gezeichneten Körper von Verstorbenen wiesen nur minimale Verluste von höchstens zwei Prozent auf. Marie Krieger, eine junge Wissenschaftlerin in Jena, hatte gegen Ende des Ersten Weltkrieges Leichen untersucht.\*)

Die naive Ansicht, dass uns die Organe gleichberechtigt und unterwürfig dienen, stimmt nicht. Was für ein verblüffendes Ergebnis - und doch geriet es für drei Generationen in Vergessenheit. Müßig zu erwähnen, dass diese innere Überordnung durch die neuen bildgebenden, computergestützten Verfahren wie CT oder MRT vollauf bestätigt wird.

Es gibt also eine Hierarchie in unserem Körper. Das Gehirn scheint an der Spitze zu stehen. Wenn zu wenig Nahrung kommt, setzt sich das Gehirn egoistisch über alle anderen Organe hinweg. Es lässt sich mit Energie und Nährstoffen versorgen, während Knochen, Muskeln, Sehnen und alle anderen Organe darben und schrumpfen. Das Gehirn wird gefüttert, nicht weil die Organe so viel Respekt vor ihm haben, sondern weil es einfach befiehlt. Nerven ordern Energie vom Körper. Sie bedienen sich hierzu des körpereigenen Stress-Systems. Doch Details sollen uns vorerst nicht weiter berühren.



Wir sprechen von universellen Not- und Mangelzeiten wie eben jenen des Ersten Weltkrieges. Wie ist das aber in der gegenwärtigen Situation der Überfülle, der riesigen und randvoll belegten Regale in Supermärkten, der unzähligen Fastfoodstände, der angefüllten Kühlschränke und rappenden Tiefkühltruhen zu Hause? Was geschieht in so einer nahrungsparadiesischen Umgebung im Körper, wenn ein Teil des Gehirns das Gegenteil anordnet? Wenn der bewusste Wille zu hungern befiehlt?

Nun, das kennen wir! Zuerst purzeln tatsächlich die Kilos. In den ersten Wochen erzählen wir allen, um wieviel Kilogramm die Waage schon weniger anzeigt. Doch irgendwann verstummen wir. Die Diät wurde beendet. Die Diktatur des Willens wird – oft früher als geplant – gebrochen. Wie im arabischen Frühling des Jahres 2011 lösen sich Diktaturen überraschend auf. Manchmal schnell wie in Tunesien und Ägypten, manchmal nur nach langen heißen Kämpfen wie in Libyen. Hier wie dort dürfte der Unterschied zwischen innerer erzwungener Notlage und angebotener äußerer Fülle oder Freiheit zu groß geworden sein.

Δ

Was sich in unserem Körper abspielt: Wird von einem kleinen Teil des Bewusstseins, dem Willen, der Entschluss zur Diät gefasst, heißt das einfach,

dass das Gehirn dem übrigen Körper den Krieg ansagt. Und sich dabei selbst völlig raushält! Eine Weile kann das auch gut gehen. Bekannt ist aber, dass etwa der Wille (der minütlich oder stündlich aufrecht zu erhaltende Wille zum Einhalten von Diäten) sowohl psychische Energie als auch unser Arbeitsgedächtnis benötigt. Dieses besitzt aber nur eine erbärmlich kleine Kapazität, so rund 45 bis 50 Bit je Sekunde. Etwa so viel, wie die ersten Taschenrechner in den 1960er Jahren besaßen. Ist dieses Arbeitsgedächtnis von anderen Themen blockiert – kann sich der Wille nicht durchsetzen.

Und schon versuchen andere Gehirnbereiche unseres Vor- und Unbewussten die künstlich geschaffene Notsituation zu beenden: Uns eisern Diät Haltende überfällt dann eine heimtückische Heißhungerattacke. In der Folge holen wir uns scheinbar fremdgesteuert Käse, Wurst und Sahnepudding aus dem Kühlschrank. Und sind dann noch immer nicht satt. Also ordern wir mitten in der Nacht beim Pizzaservice oder verputzen die Riesentafeln Schokolade, die eigentlich für die Kinder gekauft und versteckt wurden.

### Δ

Wie dieses Aufbegehren innerhalb unseres Körpers während einer Diät abläuft, wissen wir nicht im Detail. Bereiche des enorm größeren Unbewussten (mit einer Gesamtkapazität von 11,2 Millionen Bit je Sekunde) gewinnen wohl gelegentlich in unserem Gehirn die Oberhand. Der Kommandant 'bewusster Wille' wird - zumindest für eine Weile - abgesetzt. Wir nennen die äußere Folge dann Diätsünden.

Nach einer Diät funktionieren einige körperliche Untersysteme anders als vorher. Es haben sich neue Gleichgewichte (besser gesagt: Ungleichgewichte) herausgebildet. Es kann beispielsweise zum Umbau des Stoffwechsels kommen, der nun effizienter (!) funktioniert und mehr Nährstoffe aus dem Essen rausholt und als Fett wegspeichert. Die Zahl auf der Waage wird dementsprechend größer, das Selbstbewusstsein kleiner werden.

Was bedeutet das bisher Geschriebene ins Alltagspraktische übersetzt? Im folgenden Beitrag kommen wir zu den zwei wichtigsten Regeln für

dauerhaftes Abnehmen: (1) Dem Affen Zucker geben = dem Körper Gutes zu essen geben, (2) Aber nur, wenn er tatsächlich Hunger hat.

Reinhard Neumeier, Mai 2011

\*) Peters A., Das egoistische Gehirn. Warum unser Kopf Diäten sabotiert und gegen den eigenen Körper kämpft. Ullstein 2011, S. 24 f

#### **4. Die zwei wichtigsten Regeln fürs Abnehmen**

*„Zu donnern begann es und zu blitzen, eine schwere Wolke lag auf dem Berg, und es ertönte mächtiger Hörnerschall. Der Berg Sinai war in Rauch gehüllt und der Herr sprach zu Mose: Steig hinab und warne das Volk. Mose stieg hinab und sprach:*

*Du SOLLST NICHT und du SOLLST, du SOLLST und du SOLLST NICHT, du SOLLST, du SOLLST, NICHT, NICHT, ...*

*Das Volk nahm es wahr, und sie zitterten" (direkt und sinngemäß aus Exodus 19 und 20)*

Nicht nur im religiösen Bereich stellen Verbote und Gebote beliebte Instrumente der Steuerung anderer dar. Auch im Diätbereich wird geboten und verboten, was das Zeug hält. Exakt und zu 100% sind die Anweisungen zu befolgen - ob sie nun von einem lokalen hebräischen Feuergott stammen oder einem amerikanischen Diätguru. Anderenfalls droht das Strafgericht in Form ewiger Verdammnis oder wachsender Kleidergrößen.

So einfach und verbreitet diese Mittel der Beeinflussung sind, so ungeeignet sind sie angesichts des gegenwärtigen, vielfältigen und dynamischen Lebens. Es gibt deutlich Besseres - zum Beispiel ein heuristisches Vorgehen. Heuristik ist die Kunst, gute Lösungen trotz begrenzten Wissens und wenig vorhandener Zeit zu erhalten. Salopp gesagt: Heuristiken bestehen aus Faustregeln, die rasch zu zufriedenstellenden und brauchbaren Ergebnissen

führen. Heuristiken sind insbesondere dort geeignet, wo es DIE EINZIGE und LETZENDLICH IMMER GÜLTIGE LÖSUNG nicht gibt. Wie sowohl beim Sinn und Zweck unseres Lebens als auch bei gesunder Ernährung.

Um dauerhaft schlank zu bleiben, gibt es zwei wichtige *heuristische* Regeln:

### 1. Nur dann essen, wenn du hungrig bist.

Hopps. Hungrig sein – wie fühlt sich das an, was ist das? Wer von uns kennt Hunger? Außer er/sie quält sich gerade mit dem Abnehmen. Gefühle des Hungers tauchen auf, wenn zuwenig Energie im Blut kreist, wenn du dich schwach und matt fühlst, vielleicht sogar zitterst. Wenn vorher der Magen geknurrte hatte.

Hunger ist keinesfalls etwas, dem wir heutzutage oft begegnen. Eher das Gegenteil: Die Empfindung des Vollseins. Dies ist eine Empfindung, als wäre in der Körpermitte etwas vorhanden: An den Gürtel von innen stoßend, leicht aufgequollen, wölbend, hängend. Wenn du Ähnliches spürst, bist du satt, hast du KEINEN Hunger. Jetzt essen wäre keine gute Idee.

### 2. Nur das essen, was dein Herz begehrt.

Iss das, was dich anspricht, was dein Körper (der Gaumen, das Herz,..) haben will. Genieße das, was dir schmeckt. Hol dir, wonach dein Bauch strebt. Gönn dir, wovon du träumst. Verzehr mit verzückten Augen den saftigen Schweinsbraten. Lass dir das Stück Sachertorte mit einer Portion Schlagobers schmecken.

Freu dich drauf, nimm langsam und genießerisch Stück für Stück in den Mund. Und sei anschließend zufrieden: Mit dir und der Welt. Denn nun hast du erfahren: Die Welt liebt dich und du liebst die Welt. Wunderbar. Diese Freude samt anschließender Zufriedenheit wird dich lange tragen.



Hunger spielt sich zutiefst körperlich ab. Es wird gerne mit Appetit verwechselt. Doch Hunger hat damit überhaupt nichts zu tun. Appetit ist ein psychisches Phänomen, es bezeichnet die lustvolle Regung, etwas Bestimmtes zu essen. Ein Duft, der in die Nase steigt, kann Appetit erzeugen. Kunstvoll angerichtete Speisen führen oft zu Appetit, jedoch keinesfalls zu Hunger. Appetit wurde im Laufe des Lebens erlernt und ist kopf- und bewussteinsgesteuert. Hier und da aufgrund eines Appetits zu kosten oder zu essen, stellt kein Problem dar. Aber Appetit mit Hunger verwechseln und immer dann essen, wenn diese Kopfwünsche auftauchen, wird dich kontinuierlich und dauerhaft zunehmen lassen.

Gewohnheiten stellen ähnliche Fallen dar wie Appetit. Gewohnheiten sind ohne Zweifel wichtig: Sie vereinfachen, bieten Struktur und Sicherheit. Wenn du jedoch tagein, tagaus isst, weil es 12 Uhr geworden ist oder die Arbeitskollegen essen gehen - das wird dich von den Freuden des Essens entfernen und irgendwann wohl auch zu- statt abnehmen lassen. Auch hier gilt: Gewohnheiten haben mit Hunger nichts zu tun. Diese automatischen Handlungsmuster entfremdet dich – ab einer gewissen Intensität und Häufigkeit - von dir selbst.

Anders und viel positiver wirken die zwei vorgestellten heuristischen Regeln. Sie führen dich schnurstracks zu dir. Du lernst, mehr auf deinen Körper und in dein spezifisches Innere zu hören. Ganz im Gegensatz zu den anfangs geschilderten Verboten und Geboten von Religionsführern und Diäterfindern. Du-sollst- und Du-sollst-nicht-Befehle gehen nicht an Individuen, sondern an in jeder Hinsicht gleiche Ameisen. Automaten- und ameisengleich hast du zu gehorchen und zu zittern. So wirst du dir selber fremd werden.

Reinhard Neumeier, Juni 2011

## **5. Von Heuschrecken nicht auffressen lassen**

Übertreiben und Ausnutzen: Darin besteht der Kern des Kapitalismus. Aktionäre wollen nicht bloß Gewinn sehen, sondern maximalen Gewinn. Eigentümer von internationalen Unternehmen der Lebensmittelindustrie und des Handels wollen nicht bloß Geld sehen, sondern viel viel Geld.

Du aber hast nur einen Magen, nicht zwei oder fünfhundert Mägen. Du kannst nur wenige Mal am Tag essen, nicht fünfhundert Mal. Das aber wäre gewünscht, ginge es nach den Eigentümern globaler Unternehmen oder Aktionären. Für diese bist du nur ein *Esel streck dich*, der gefälligst Goldtaler auszustoßen hat. Börsentiger und Finanzhaie wollen 20 % Profit im Jahr ausgeschüttet sehen. Also müssen die Manager alles in ihrer Macht Stehende tun, um dich über den Tisch zu ziehen. Auf dass du isst, obwohl du nicht hungrig bist, auf dass du billiges Zeug isst und zuviel bezahlst, auf dass du kaufst und wegwirfst. 24 Stunden am Tag und 7 Tage die Woche, jahraus und jahrein.

Der ideale Konsument kauft, obwohl er nicht will. Er merkt nicht, dass mieses und billigstes Zeug in glanzvollen Plastikverpackungen steckt. Er merkt nicht, dass er Mogelpackungen in den Einkaufswagen legt. Der Superkonsument

merkt nicht, dass er mit einem Klick auf *gefällt mir* in Facebook ausgefuchsten Marketing-Kampagnen auf den Leim geht.

Die dritte Regel für dauerhaftes und gesundes Gewicht heißt daher:

3. **Verteidige dich, denn Lebensmittelindustrie und Handel wollen dich stopfen - wie eine Weihnachtsgans.**

Diese dritte heuristische Regel dient zur Unterstützung und Absicherung von Nummer eins (zur Erinnerung: Nur essen, wenn hungrig). Die nun vorgestellte dritte Regel lässt sich auch allgemeiner formulieren: Höre auf dich selbst und nicht auf andere. Vor allem dann höre nicht, wenn sie Geld mit machen wollen.

Wir leben in einer Welt, die dir keine Ruhe lässt. Lebensmittelindustrie und Handel haben üblicherweise nicht im Sinn, dir wohlschmeckende und gesunde Lebensmittel anzubieten. Ihre Ziele sind finanzieller Natur. Natürlich gilt: Weder die Industrie noch der Handel ist böse, weder Kassiere, Filialleiter oder Produktionsleiter sind hinterhältige Menschen – sie sind Menschen wie du und ich. Sie tun ihr Bestes. Das kapitalistische System allerdings nimmt dieses Beste und formt es über einige Umwege zu deinem Schlechtesten. Und so wirst du, werden wir Hampelmännern.

Im Laufe des zwanzigsten Jahrhundert wurde das kapitalistische System zunehmend gebändigt. Die 1960er bis 1980er Jahre waren in Sachen Gleichgewicht zwischen Konsumenten und Produzenten fast paradiesische Jahre. Doch in den letzten dreißig Jahren wurden die Fesseln gelockert, oft sogar abgeschafft. Klagen und anklagen dürfen wir aber nicht. Nehmen wir uns an der eigenen Nase: Viele Jahre haben wir genickt, wenn es geheißen hat, Leistung müsse sich wieder lohnen, und haben die entsprechenden Politiker gewählt. Die jedoch darunter nicht faire und gerechte Entlohnung für echte Leistungen verstanden haben, sondern Geldflüsse auf Konten. In der Folge wurden jene Regeln über Bord geworfen, die für unsere Gesundheit erstellt worden waren. Und so stehen wir heute da: Viele werden fatter – bei den meisten der Bauch, bei einigen wenigen das Bankkonto in Liechtenstein.

Diesen Sachverhalt hat uns wie ein – hoffentlich reinigendes – Gewitter die Finanzkrise 2008 vor Augen geführt.



Warum dieser Ausflug in die Politik? Um die Wichtigkeit und den Hintergrund dieser dritten Regel zu verstehen. Um zu lernen, dass der Konsument ununterbrochen auf der Hut sein muss. Die Macht hat sich zum Nachteil der Konsumenten verschoben. Nicht nur du allein bist schuld an deinem zunehmenden Gewicht, nein die gesellschaftlichen Ideen eines ICH-ICH-ICH, eines demütigen Kniens vor den bereits Mächtigen in Form eines unmündigen Konsumenten vor den Supermarktregalen behindern taillenfreundliches Essen.

Wisse das und wehr dich:

- Schalte den Ton am TV-Gerät aus, wenn Werbung läuft, und die suggestive Macht der Fernsehwerbung wird geringer sein. Es geht einfacher als man glaubt: Auf jeder Fernbedienung gibt es einen Ton-aus-Knopf.
- Beachte die Inhaltsstoffe der verpackten Lebensmittel und sei vorsichtig, wenn viele Stoffe angegeben sind; weniger als sieben Inhaltsstoffe wären ideal.

- Je unverständlicher, länger und chemischer die Inhaltsstoffe klingen, umso zweifelhafter sind sie.
- Gehe nur einkaufen, wenn du satt bist.
- Kaufe überwiegend, was deine Großmutter vom Namen her auch gekannt hätte.
- Kaufe überwiegend nach einer vorher erstellten Einkaufsliste. Merke: Was du einkaufst, wird dich zu Hause zum Essen verführen. Kaufst du viel, wirst du zu viel essen. Kaufst du Schlechtes, wirst du Schlechtes essen.
- Versorge dich so oft wie möglich mit qualitativ hochwertigen Einkäufen. Beachte die Frische, die Saison, die Art der Produktion, der Ort des Entstehens,... Hier gilt: *Zahl mehr und iss weniger*.
- Nimm sooft wie möglich nur einen kleinen Einkaufskorb statt des üblichen (großen und unbewusst zum Anfüllen auffordernden) Einkaufswagen.
- Und koche mit echten Lebensmitteln wieder selber. So hast du – und nicht der Produzent - in der Hand, was in das Essen reinkommt.

Reinhard Neumeier, Juli 2011

## 6. Faule Gladiatoren

Gluteus Maximus = der größte Gladiator, den wir Menschen im Lebenskampf einsetzen können. Gluteus sticht ins Auge, wenn im Sommer Männlein und Weiblein wenig bedeckt ihren Tätigkeiten nachgehen. Zeigt sich der Gluteus kurvig und wohlgeformt - welch eine Freude für das männliche Auge; wenn knackig und fest – welch eine Freude für das weibliche!

Die Auflösung des Rätsels: Gluteus Maximus ist der größte Gesäßmuskel. Er bestimmt Art und Größe des Hinterns. Überdies ziehen sich weitere Gluteus-Maximus-Stränge seitlich nach vor in die Muskeln des Oberschenkels. Alles in Allem ein kräftiger Beweger unseres Körpers.

Was tut der moderne Mensch damit? Nichts. Marion knoxt vor dem Computer oder sieht im Liegen fern oder sitzt im Mercedes, Tanja lässt sich im Bus in der Landschaft herumschaukeln oder schaut in der Bahn den Bäumen und Häusern zu, wie sie vorüber flitzen. Babette sitzt angeschnallt im Flugzeug, steht im Lift oder wartet auf der Rolltreppe, bis sie wieder gehen muss. Sie räkelt sich auf dem Sofa und lässt sich von Liften und Seilbahnen durch das Gebirge tragen.

Wir Menschen aber sind lebende Archive der Biologie, wir sind Ausdruck dessen, was unsere Vorfahren erfolgreich hunderte von Millionen Jahren getan haben: Nämlich gehen, ziehen, wandern, laufen, kriechen, schwimmen, tauchen, klettern,... Sie haben gesammelt und gejagt - und hatten oft erst dann (!) etwas zu essen. Diese Bewegungen über wir jedoch kaum mehr aus, dafür essen wir gleich nach dem Aufstehen, zur Jause, zu Mittag, am Nachmittag und am Abend. Und viermal zwischendurch. Gleichzeitig schieben uns Zivilisation und Kultur unaufhörlich mechanische Sklaven unter die Füße oder den Hintern. Viele, viele Tiere arbeiten für uns: sowohl die 270.000 PS des Verkehrsflugzeuges als auch die 250 PS der beiden Autos in der Garage.

## Δ

Vögel, die in Gefangenschaft ihre Flügel nicht benutzen, aber gleichzeitig reichlich gefüttert werden, werden fett, flugunfähig und krank. Klar, ist einsichtig. Für Vögel. Und Menschen? Zweibeiner, die ihre beiden Geh- und Laufglieder kaum nutzen und (!) gleichzeitig zuviel essen, werden ....., ....., ..... . Richtig: fett, faul und krank. Der Unterschied zwischen der vererbten Biologie unserer Körper und dem gegenwärtigen Lebensstil ist riesig und wirkt sich langfristig sehr nachteilig aus. Die Folgen sind Übergewicht und Zivilisationskrankheit. Herz- und Kreislaufprobleme mögen sich einstellen, Bluthochdruck, Diabetes,...

Psychisch sind wir dann häufig übelgelaunt, miesepetrig oder depressiv. Durch Bewegung im Grünen wird die Stimmung aufgeheitert. Durch Bewegung wird man hungrig. Hungrig nach Essen (siehe Regel eins). So werden die körpereigenen Kreisläufe – wie seit Jahrmillionen gewohnt – in Schwung gebracht. So bekommen wir buchstäblich Abstand von der Angebotsflut in den überquellenden Supersupersupermärkten.



Fazit: Leben heißt aktiv sein. Wer dauerhaft schlank bleiben will, sollte sich so oft wie möglich SELBST bewegen und NICHT bewegen lassen. Daher die heuristische Regel Nr. 4 (die gleichzeitig auf die Nr. 1 zurückverweist):

*b e w e g e n !*

Reinhard Neumeier, Juli 2011

PS: Interessanterweise ist der Gluteus Maximus zwar der größte, aber nur der zweitkräftigste Muskel, den wir haben. Der kräftigste ist ..... die Kaumuskulatur! Nur ein Zufall?

## 7. Anspruchsvoll sein

Der Salat schmeckt nach nassen Papiertaschentüchern? Lauwarm und fad die Suppe? Weich und gammelig das Brot? Gatschig die Nudeln, zerkocht das Gemüse?

→ Ausspucken, zurückweisen, Teller wegschieben, stehenlassen oder zurückschicken, falls Sie in einer Kantine, Kneipe, einem Restaurant oder sonstwo essen. Auf jeden Fall aufhören zu essen. Stoppen, beenden, Mund schließen. Aus. Bereiten Sie das Essen neu zu oder warten auf die nächste Mahlzeit. Was den riesigen Vorteil hat, dass Sie hungrig werden. Und diese kommende Mahlzeit wunderbar schmecken wird. Und Sie so mit der Zeit abnehmen werden anstatt zuzunehmen.

Was Sie nie machen sollten in diesen Momenten misslungener Speisezubereitung: Augen zu und durch! NEVER: Etwas essen, was nicht schmeckt! NEVER: Essen, weil es sich 'gehört'! NEVER: Den Teller leeren, weil es sonst peinlich wäre. Begründeterweise das Essen stehenlassen ist für qualitätsbewusste – und oft schlanke - Personen nicht peinlich. No, never. Ganz im Gegenteil: Jene überquellenden Schwimmringe, die wir Menschen uns durch ein alles akzeptierendes Verhalten auffuttern, sind fatal, prekär und blamabel. Sowohl in den eigenen Augen als auch in jenen der anderen.

**Sei anspruchsvoll an das Essen und achtsam!**

So lautet die heuristische Regel Nummer 5.

Heikel und achtsam zu sein ist die große Kunst, die Welt zu genießen UND schlank zu bleiben. Heikel im Sinne von 'einen bestimmten Anspruch an die Qualität der Lebensmittel haben', nicht im Sinne von 'nur bestimmte Sachen essen' und diese dann möglicherweise oft und in großen Mengen, also ziemlich unausgewogen und daher ungünstig für die Ernährung und das

Gewicht. Anspruchsvoll-heikle Menschen achten auf sich, hören in ihren Körper UND lernen so gleichzeitig die Welt von innen kennen.

„Öhh, wieder so ein schwieriger Mitbewohner!“: Meine Frau hatte mir beim Schreiben dieses Beitrages über die Schulter geguckt. Hat sie am Ende mich gemeint? Ich fürchte fast ja. Natürlich haben wir es in den fünfziger und sechziger Jahren anders gehört: „Was auf den Teller kommt, wird gegessen“, „Schönes Wetter gibt es nur, wenn jeder aufisst“. Tun Sie das bitte nicht. Essen Sie nicht auf, weil es zu Hause so üblich war oder weil die Leute 'schaun' könnten oder, Universum behüte, die Leute sich was denken könnten. Seien Sie unbesorgt – die haben heutzutage keine Zeit mehr dazu. Die sind völlig mit ihrem eigenen Leben beschäftigt.



Essen ist nicht nur die bloße Zufuhr von Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate oder Vitaminen. Nein, Essen heißt, Freude am Leben finden. Lassen wir es uns schmecken. Essen und trinken wir so, dass wir mit einem zufriedenen Gefühl vom Tisch aufstehen. Schaufeln wir daher auch nicht mittels großer Löffel von großen Tellern in uns hinein. Speisen wir langsam, sodass das Gefühl der Sättigung Zeit hat, diese an sich erfreuliche Nachricht an das Gehirn zu senden. Daher Zeit nehmen zum Frühstück, In Ruhe etwas trinken,

verzehren und auch (ja auch!) naschen. Zeit nehmen, denn diese Information an das Gehirn benötigt rund 20 Minuten, um zu entstehen, anzukommen und vom 'Bewusstsein' bemerkt zu werden.

Anspruchsvoll an die Qualität des Essens sein lässt sich nicht von außen überstülpen. Ähnlich der legendären Empfindungsfähigkeit, die einst die Prinzessin auf der Erbse besaß, ist ein Von-innen-heraus-heikel-Sein eine Fähigkeit, die geübt werden will. Je länger und intensiver, umso besser. Wer von innen heraus heikel sein will, muss achtsam sein. Ein Achtsamer spürt früh seine eigenen Signale. Er spürt, wenn etwas nicht gut ist – und lässt es liegen (siehe oben). Aber er spürt und genießt besonders, wenn etwas gut ist. Achtsamkeit ist erlernbar. Allerdings braucht man Zeit und Übung. Also NICHT während des Filmes gedankenlos Popcorn im Kino aus einem Kübel hineinschaufeln. Eben NICHT Chips vorm Fernseher in den Mund stopfen.

Achtsame Menschen sind der Albtraum der Nahrungsmittelindustrie. Doch meist sind diese Menschen schlank.

Reinhard Neumeier, September 2011

## **8. ROT aufleuchten lassen nach GRÜN**

Gutmütig, nett, aber übergewichtig – ein Arbeitskollege brachte 185 kg auf die Waage. Vom Verhalten zunächst erstaunlich, denn er ging selten mit uns zum Mittagessen. Lieber knabberte er ein Weckerl oder aß einen Apfel. Nur zu Hause, nach der Heimkehr, esse er reichlich, so erzählte mir. Und lasse sich nicht selten um Mitternacht vom Zustellservice zwei Pizzen bringen.

Eben nachts und eben zwei Pizzen. Die zweite ist das Problem. Nicht die erste! Die zweite Pizza wird zum Dickmacher. Untersuchungen des menschlichen Hirns mit bildgebenden Verfahren zeigen, dass Übergewichtige

Stopp-Signale kaum kennen und verspüren. Vielleicht sendet der überdehnte Magen nichts mehr aus, vielleicht stoppt ein vorderer Teil des Gehirns nicht den Griff zur zweiten Pizza. Ein Stoppsignal, das bei Normalgewichtigen funktioniert.

Vergleichen wir mit den Signalen im Straßenverkehr. Grünes Licht heißt, Hunger spüren. Grün heißt, zugreifen sollen und dürfen. Die Fülle des Lebens spüren und in sich aufnehmen! Es startet eine lustvolle Phase des Zufriedenmachens von Körper und Geist. Irgendwann aber ist Schluss: Die innere Ampel schaltet auf Rot. Denn **Anhalten und Aufhören** ist nur die Kehrseite unserer heuristischen Regel Nr. 1: *Iss nur dann, wenn du hungrig bist.*

Dieses Signalisieren eines Endes aber kennen Übergewichtige nicht. Der Stopp-Mechanismus im Gehirn arbeitet nicht. Es gibt keine verlässlichen inneren Signalanlagen, die nach dem Essen auf Rot springen. Ergebnis: Der Übergewichtige isst weiter, obwohl er kalorienmäßig schon längst satt wäre. Die Nerven im Gehirn melden selbst nach eiweißreichen nahrungsmittel nach wie vor das Gefühl, was haben zu wollen. Die inneren Bilder von knusprigen Pommes oder süß-schmelzendem Eis haben sich auf Dauer im Kopf festgekrallet. Ein nie enden wollendes Verlangen wird zum Normalzustand und fetthaltige Lebensmittel dominieren Denken und Handeln. Das Zusammenspiel der körperlichen Systeme ist aus dem Lot geraten.



Was tun?

Wahrscheinlich ist ein Kuraufenthalt mit professioneller Betreuung als Startkick am wirksamsten. Mit Gesprächen zur Erkundung des eigenen Nahrungsempfindens und Ernährungsverhalten. Mit Achtsamkeitsübungen, die die Sinne und inneren Empfindungen schärfen. Außerdem trifft man hier auf andere, denen es ähnlich ergeht.

Schwierig jedoch wird die Rückkehr ins normale Leben. Nicht allein gelassen zu werden mit einem großen Kühlschrank, mit Vorratsschränken voller Chips oder einem funktionierenden Handy, das die nächtliche Pizzabestellung einfach macht.

Gemeinsam essen macht schlank. Die Gemeinschaft bringt den regelmäßigen Tages- (und nicht Nacht-) Rhythmus. Die Familienmitglieder und Freunde unterstützen die Kontrolle des Begehrens. Das Beispiel der anderen wirkt direkt und indirekt. Vielleicht sehen die Spiegelneuronen im Gehirn des Übergewichtigen das Sattsein der anderen. Und lernen. Das eigene Kontrollsystem springt wieder an. Beim gemeinsamen Essen mit Vertrauten pendelt sich vernünftiges Essverhalten ein.

Reinhard Neumeier, Oktober 2011

## 9. Mit sich ins Reine kommen

Halt, halt – genug, wir haben nun fünf heuristische Regeln („Annäherungsregeln“) in den bisherigen acht Folgen dieser Serie besprochen. Wer soll sich die gut merken oder anwenden? Und vergessen wir nicht, wir Menschen gleichen im Alltag großen Öltankern: Die Drehung am Steuerrad wird den Tanker erst nach 20 km aus seiner bisherigen Richtung lenken. Wir Menschen benötigen rund 50 Impulse, um unser Verhalten zu verändern. 50!

Und warum ist das vermutlich so? Zum Beispiel, weil wir Menschen komplexe Systeme darstellen, die viele, zum Teil relativ unabhängige Untersysteme aufweisen. Diese Systeme einer tieferen Ebene wiederum besitzen ihre automatisierten Routinen, die immerhin so erfolgreich waren, dass wir bis jetzt überlebt haben. Diese Untersysteme ändern ihre Abläufe daher gar nicht 'gerne'. Diese ineinanderverwobenen Signal- und Verarbeitungssystemen sind mehr oder weniger gut miteinander verwoben und voneinander abhängig.

Was tut sich hier?

*Es tut sich -->in Zeiten von Diäten:*

Diäten benötigen enorm viel psychische Energie, sie überfordern sowohl Körper als auch Geist. Jeder Diätstartende nimmt sich gefangen. Für einige Wochen steckt er sich selbst ins Gefängnis - als Sheriff und Häftling in Personalunion. Noch eine erfolglose Diät und wieder - schon landet er im psychologischen Hochsicherheitstrakt. Ohne Zellengenossen wie Genuß, Geschmack und der täglichen Freude am Leben. Allein gelassen nun mit seinen rebellierenden Subsystemen wie Bewusstsein, Gefühlen, Muskeln, ...

Was wird am Ende einer Diät der nun wieder Freie machen? Natürlich sich ins Leben stürzen. Das machen, wovon wochenlang geträumt wurde: Er stillt seinen Heißhunger auf Süßes, Heißhunger auf Salziges, Heißhunger auf Bratwurst, Bier, Pizza und Mayonnaise. Ein Heißhunger, der sehr lange

anhalten wird. Jede Diät ist daher eine Einstiegsdrogen für weitere psychische Unausgeglichheiten.

*Es tut sich -->in Zeiten der Normalität:*

Bitte sich ehrlich fragen, aus welchen Gründen soeben gegessen wurde:

Weil ..

- .. ich hungrig war
- .. es 12 Uhr Mittag war
- .. mir langweilig war
- .. ich frustriert, gestresst oder nervös war und durch Essen meine Emotionen regulieren wollte
- .. ich ein Bedürfnisse befriedigen musste (etwa eine stille Sehnsucht nach Anerkennung oder Liebe, ...)
- .. der Partner oder das Kind zu essen anfang
- .. weil ich fern sah und dazu unaufmerksam den Teller leerschaufelte?

Protokollieren Sie mal eine Woche, warum Sie essen. Die einfache Auswertung wird in aller Regel ergeben, dass Hunger der seltenste Grund war zu essen.



Wie könnte es anders und besser gehen?

Die Liste der genannten Essensgründe zeigt aus einer Gesamtsicht den Hauptweg an, wie es besser gehen könnten: nämlich zuerst - oder wenigstens gleichzeitig während des Prozesses der Änderung des Ernährungsverhaltens - Geist und Körper in Balance bringen. Sich selbst beobachten und erkennen, wo man steht.

Für ein gesundes Essverhalten sollte man mit sich im Reinen sein. Zumindest **halbwegs im Reinen** – hundert Prozent wird es ohnehin nie geben. Psychologisch stabil zu sein, heißt nichts anderes, als dass die unzählbaren bisherigen Erfahrungen und Gefühle zu den Abläufen der aktuellen Lebenssituation und zu momentanen Lebensanforderungen des Menschen passen.

Nicht das Zählen von Kalorien ist wichtig für das stabile Halten des Gewichtes, sondern psychisch ausgeglichener zu werden. Mit sich und der Umwelt ins Reine kommen. Vielleicht professionelle Unterstützung für dieses psychologische Reinemachen und Überholen in Anspruch nehmen.

Ein gesundes Essverhalten zu etablieren, ist ein Langfristprojekt. Es kann unter Umständen ein oder zwei Jahre dauern. Es ist auch nie ganz zu Ende. Der lange Atem mit viel Geduld, Akzeptanz und Liebe zu sich selbst aber wird den Strebenden zum Ziel bringen: dauerhaft schlank bleiben!

Reinhard Neumeier, Wien im Dezember 2011

## 10. Genießen bringt Nutzen

Wasser fließt aus einer Kelle auf heiße Steine. Der erhitzte Dampf schießt in die Höhe, breitet sich unter der Decke aus, senkt sich langsam, berührt und bedeckt Stück für Stück die Haut wie eine heiße Tuchent. Wer in der Saunakammer bis jetzt noch nicht geschwitzt hat - jetzt bilden sich Perlen auf der Stirne auch bei ihm. Ah, endlich verlischt das rote Licht, das Zeichen für das Ende des Aufgusses. Nichts wie raus und abkühlen.

Das Schöne an der Sauna: Auch nach dem ersten Abkühlen bleibt man durchwärmt. Außerdem wird man vielleicht nach einem weiteren Durchgang - diesmal in der Dampfkammer - etwas müde, aber locker und zufrieden sein. Hmhm, nicht ganz - der Körper hatte im Laufe dieser Saunagänge einiges Wasser verloren. Der Wunsch nach Flüssigem wird wahrnehmbar, kurz - Durst taucht auf.

Nun haben Sie die Chance, Umwerfendes zu erleben - das Großereignis dieser Stunden. Nicht in Form einer Bühnenshow eines Weltstars, nicht in Form eines Vier-Gänge-Menü-Essens in einem Zwei-Hauben-Lokal, sondern --- sondern in Form des Verzehens einer wunderbar riechenden, biologisch oder sonst wie sanft-naturnah gezogenen Orange im Winter. Orange? Dieses gegenwärtige Allerweltsprodukt? Ja, wenn Sie es richtig machen. Dann gelingt das Genussereignis.

Jetzt als Durstender holen Sie aus Ihrer Saunatasche die vorsorglich mitgenommene Orange, nehmen diese orange Kugel in die Hand und freuen sich, was gleich kommen wird. Schauen Sie sie an, riechen Sie vor dem - eigenhändigen - Schälen vielleicht noch dran. So erhöht sich die Vorfreude weiter. Ein Messer zum Schälen zu verwenden wäre ok. Aber die wahren Könner und Genießer schälen die Orange mit den Fingern. So spüren die empfindlichen Fingerkuppen zum ersten Mal das Innere der Frucht. Sie registrieren mittels Finger und Nase, wie von der Schale kleine aromatische Spritzer wegschießen. Sie registrieren den köstlich-frischen Geruch.

Die Nerven senden diese Informationen ans Gehirn, dass sich Ihr Körper darauf vorbereiten kann. Informationen über das Anfühlen und Verspüren der Frucht, die Stück für Stück von der Schale befreit wird. Noch sind Sie durstig. Nun erwartet Sie der Höhepunkt dieser Mußestunden.



Sie öffnen die nun schalenlose Kugel, zerlegen sie in Spalten, betrachten nochmal das glitzernde Orangerote einer Spalte und stecken sie in den Mund. Einmal vorsichtig hineinbeißen und fühlen, fühlen: wie die Spalte zerplatzt und sich die köstliche Fruchtflüssigkeit in den Mundraum ergießt. Endlich - Sie haben als Durstender die Quelle in der Wüste gefunden!

Bleiben Sie in diesem Augenblick. Erspüren Sie die verschiedenen Ereignisse und hervorgerufenen Geschmacksempfindungen in der Mundhöhle. Der Höhle, die nun ihre Genuss-Schätze öffnet. Einer Höhle, wie sie Alibaba und die 40 Räuber kannten: Goldtaler, Silbermünzen, Perlen, Diamanten. All das gehört nun nicht Alibaba, sondern Ihnen. Es gehört in diesem Moment Ihnen in Form explodierender Sinnesempfindungen, in Form wogender körperlicher Empfindungen und mentalen Entzückens.

Für einige Momente gehört das Paradies Ihnen. Wenn Sie es richtig gemacht haben, wenn Sie wirklich durstig waren, wenn Sie achtsam und aufmerksam waren. Das Paradies für höchstens 50 Eurocent. Ist das nicht ein unwiderstehliches Angebot?

Voll den Genuss erleben, statt völlern. Essen im richtigen Moment auf die richtige Weise erleben. Genießen statt Reinschlingen. Bewusst und achtsam eine (oder zwei oder drei) Orange(n) zu sich nehmen statt Burgerberge gedankenlos reinmampfen. Schlank werden und bleiben statt zunehmen. Ist das nicht ein unwiderstehliches Angebot?



Unsere Vorfahren kannten das. 'Genießen' entstammt einer wichtigen indoeuropäischen Wortfamilie. Es bedeutet, den *Nutzen, Vorteil, Gewinn*, den man *ergreifen, erwischen, erreichen* kann. Was man fängt und ergreift, gehört einem. Man verwendet es und hat Freude daran. Die Stammsilben sind noch erkennbar: *Ge-nuss* als *Nutz-en*. Genuss ist gleich Nutzen.

Um schlank zu bleiben, ist es ratsam, sich achtsam der Welt zuzuwenden und genussvoll zu essen und trinken. Dieses kleine, große Geheimnis schreiben wir als sechste heuristische Regel fest. Die kommenden zwei oder drei Blog-Beiträge werden Anleitungen für Genießenlernen enthalten. Genusstraining fürs Abnehmen.

In diesem Sinn: Viel Spass und Freude an der Welt!

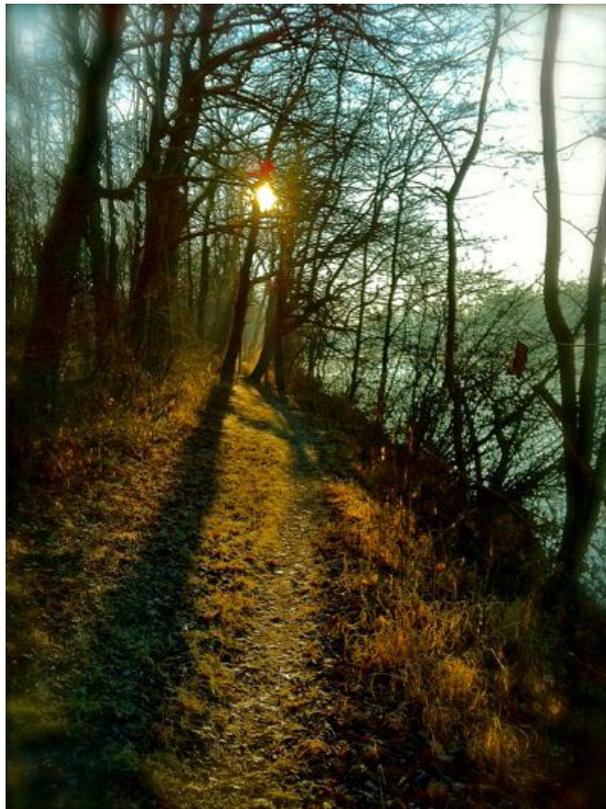
Reinhard Neumeier, Dezember 2011

## 11. Riechen als Zaubertür

Erinnern Sie sich an den letzten heftigen Schnupfen oder die – hoffentlich nur leichte – vergangene Grippe mit rinnender Nase? Was war das so Gewöhnliche und doch so Interessante hinsichtlich des Essens in dieser Zeit? Richtig – es hat nicht geschmeckt, es war einfach fad. Alles – auch die Lieblingsspeise - wurde eine Weile als eintönig und belanglos empfunden. Man hat es einfach gegessen, um zu Kräften zu kommen. Das war's auch

schon. Dieses Nichtempfinden ist das Interessante: es ist das Gegenteil von Genuss! Und was kann man daraus lernen?

Dass unser Riechorgan – die Nase – das Haupteingangstor zum Geschmack und damit zum Genuss bildet. Riechen ist evolutionsbiologisch eine primäre, das heißt uralte Sinnesempfindung. Für unsere Vorfahren vor mehreren hundert Millionen Jahren stellte der Geruch vielleicht DAS erste, zumindest eines der ersten Sinneswahrnehmungen dar. Riechen bedeutet nicht nur Nase, sondern es ist ein ganzes System mit Nase als Sensor und dem Gehirn als Zentralcomputer. Genau genommen sprechen wir vom sogenannten limbischen System, das ist jenes naturgemäß ebenfalls sehr alte System im Hirn, das Emotionen regelt.



Warum aber schmeckt das Essen nicht? Weil der Gaumen nicht nur zur Nase benachbart liegt, sondern ebenfalls eng mit dem limbischen System im Gehirn verbunden ist. Also ohne Riechen kein Schmecken. Noch schlimmer: die Nase ist wichtiger als der Gaumen. Das Riechen ist das Primärerleben. Riechen zählt. Und noch schlimmer: Wir modernen Menschen

vernachlässigen das Riechen. Wir kennen nur mehr wenige natürliche Düfte, sind aber von den vielen industriellen Düften umtrainiert worden: vom billig hergestellten Kunstduft in der Seife oder Duschgel, über aggressiv-grausliche 'Hammer'-Düfte in den Reinigungsmitteln im Haushalt oder im Waschmittel bis zum künstlichen Aroma samt Geschmacksverstärker in den Nahrungsmitteln.

Was tun? Das Riechen wieder lernen, wieder intensivieren. Das ist das Zaubertor zu mehr Genuss.

Übung:

- Nehmen Sie sich 10 Minuten Zeit. Schauen Sie, dass Sie ungestört bleiben.
- Bereiten Sie in getrennten Schalen vor : eine Gewürznelke oder einen Sternanis und eine Packung ungeöffneten Kaffee (am Besten ganze Bohnen).
- Nehmen Sie nun eine Gewürznelke. Schauen Sie sie von allen Seiten an. Schließen Sie die Augen und führen Sie sie – langsam – in Richtung Nase.
- Lauschen Sie nach innen: Wann rieche ich die Nelke zum ersten Mal? Mit der Hand nicht mehr weiter zu Nase gehen. Was rieche ich? Kommt dieser Duft wehend wolkig daher? Woran erinnert dieser Duft Sie?
- Gewürznelke nun wieder von der Nase entfernen. Den Duft – innerlich (!) ausklingen lassen. Dem Duft nachsinnen.

Kurze Pause.

- Nun nehme ich wieder die Gewürznelke, reibe sie durchaus etwas stärker zwischen Zeigefinger und Daumen, schließe die Augen und führe die Nelke wieder an die Nase heran. Vielleicht noch näher als das erste Mal.

- Was empfinde ich nun? Wie ist der Vergleich zu vorher? Heftiger, intensiver, aggressiver? Vielleicht schon zu stark? Achtsam sein – keine Empfindung ist gut und keine Empfindung ist schlecht. Jede Empfindung ist ok. Die Empfindungen selbst sind das Wichtigste!
- Nelke wieder absetzen und (bei nach wie vor geschlossenen Augen) dem Geruch nachsinnen. Wie er sich abschwächt und doch eine Weile buchstäblich 'in der Nase hängenbleibt'.

Nach einer etwas längeren Pause schneiden Sie die ungeöffnete Packung mit ganzen und hoffentlich frisch gerösteten Kaffeebohnen auf.

- Wieder die Augen zumachen und die Packung langsam zur Nase bringen. Vorsicht: der geballte, nun frei gelassene Duft gerösteten Kaffees kann sehr sehr intensiv sein.
- Spüren Sie diese Intensivität! Lassen Sie sich Zeit.
- Wiederum: Wonach 'schmeckt' dieser Duft? Woran erinnert er sie? Gibt es ein Auf und Ab des Eindruckes? Vergeht er langsam? Welche optischen Eindrücke haben Sie (trotz geschlossener Augen): Braun? Röstfarben? Schwarz?

Probieren Sie diese beiden Übungen. Bauen Sie später vor dem Essen oder zwischendurch klitzekleine (für andere kaum merkbare) Kurzübungen ein. Wie Riechen vom Abrieb der Zitronenschale, an intensiven Ölen wie Kernöl oder kalt gepresstem Olivenöl,... Der Lohn dieser einfachen Übungen ist groß: intensivere Geruchserlebnisse & verbesserter Geschmack & langfristig: Genuss pur!

Reinhard Neumeier, Jänner 2012

## **12. Fingerfood als Segen und Fluch**

Hart, glatt, kalt = eben metallisch. Es gibt kaum einen kühleren und

emotionsferneren Stoff als Metall. Und genau diesen Stoff schalten wir in unserer hochgezüchteten Kultur zwischen dem Nahrungsmittel und Mund und Gaumen. Indem wir mittels eines Löffels die Suppe löffeln, mittels einer stählernen Gabel die Kartoffel aufspießen, mittels eines rostfrei legierten Messerchens den Braten schneiden oder unsere Lippen zarte Orangencreme von einem klitzekleinen, aber harten Metalllöffelchen abstreifen.

Wie Augen und Nase Vorinformationen liefern an das Gehirn und das Verdauungssystem, was denn nun demnächst in den Mund kommt, so verwendeten jahrmillionenlang unsere Vorfahren ihre Finger als wichtigen Berührungssinn. Sie tasteten! Wie ist die äußere – und vielleicht auch innere – Beschaffenheit der Frucht, des Keimes, der Wurzel,.. Wie ist die Textur? Hart oder fein? Gibt es eine Schale? Wie dick mag sie sein? Sind Spelzen oder Haare vorhanden – dann wird es schwieriger ...

Das alles sind hochwichtige Informationen, wie wir unser Essen noch weiter aufbereiten können und dass sich unser Gemüt und das Verdauungssystem bereits darauf einstellen kann. Zuerst werden diese Informationen in jenem Teil des Hirns verarbeitet, das parietales Operculum genannt wird. Dann wird diese Information weitergeleitet und verteilt. In diesem Teil des Hirns geht es um das Fühlen und die Unterscheidung von Texturen. Nicht umsonst nennt man besondere Sensibilität ein *Fingerspitzengefühl*. Und schätzt jene, die sie besitzen.

Wie mächtig und segensreich das Begreifen von Essen sein kann, zeigt eine soeben veröffentlichte Studie zur Ernährung von Babies. Babies, die nach der Mutterbrust mit ihren eigenen Fingern feste Kost zu sich nehmen dürfen, neigen später deutlich seltener zu Übergewicht und ungesunden Essvorlieben. Ganz anders als Babies, die mit dem Löffel Brei gefüttert bekamen. Mit Liebe löffelgefüttert zu werden scheint jenes Manko nicht wettzumachen, was den Kindern an Gefühl für die Textur von Lebensmitteln verwehrt wurde.



Interessanterweise gibt es die Bezeichnung Fingerfood schon sehr lange. Und der Anteil von Fingerfood an der Gesamternährung weltweit steigt stetig seit Jahrzehnten. Fingerfood wie Würstchen mit Semmel, Hamburger, Pizza, Pommes, Popkorn, Chips, Kebab, ... Offensichtlich genießen wir Menschen abseits der kulturellen Normen, abseits von Restaurants und bürgerlichem Wohnzimmer den direkten, über die Finger vermittelten Genuss von Lebensmitteln. Leider – und das ist der Fluch – wird gerade Fingerfood nebenbei gegessen, oft verschlungen. Leider – und das ist der weitere Fluch – enthält diese Art von Fingerfood oft Unmengen an Fett und Kalorien. Unmäßig Fingerfood in dieser Form verzehrt führt über kurz oder lang zu mehr Gewicht.

Was nun, ist Fingerfood gut oder schlecht? Es kann beides sein, je nachdem, wie es angewendet wird. Ertasten und genießen, wie in der Gegenwart lebende, achtsame Menschen anstreben, was Gourmets und Slow-Food-Anhänger auszeichnet, wird viel Gutes bewirken. Einen fetttriefende XXL-Hamburger sitzend im Auto reinzuwerfen, wird wenig Gutes bewirken.



Heißt das, nun zu Hause, am Arbeitsplatz oder im Restaurant mit den Fingern zu essen? Und irgendwann rausgeworfen zu werden? Unsere bisweilen sehr formalisierte westliche Kultur mag das nämlich an öffentlichen Orten ganz und gar nicht.

Was daher tun? Zuerst jene Bereiche und Situationen nützen, in denen der Gebrauch von Fingern erlaubt ist. Wie zum Beispiel Huhn oder Spareribs mit den Fingern zu essen. Auch im Restaurant. Und natürlich dies sehr manierlich anstellen – mit ausgiebigem Gebrauch der Serviette. Oder sich trauen, den Saft des Gulasch mit abgebrochenen Stückchen vom Kornspitz aufzutunken und genüßlich zu verzehren. Ein wirklicher Hit, finde ich.

Das Schönste an einem Kesselgulasch - sein fingerzelebriertes Ende. Darüber hinaus vielleicht zu Hause probieren, wie sich ein gekochtes, aber noch strukturiertes, also nicht vermatschtes Stückchen Karfiol anfühlt. Und dieses

dann achtsam essen. Vielleicht trinken Sie gelegentlich Ihre Suppe anstatt sie standardgemäß zu löffeln. Üben Sie so gleichzeitig Ihren Geschmacks-Sinn.

Vermutlich werden Sie sich begnügen, Lebensmittel, die Sie schon bisher mit den Fingern gegessen haben (Apfel, Banane, Kirsche..) vor dem Essen achtsamer in die Hand zu nehmen. Manchmal ist am Anfang eines Trainings, einer Reise zu mehr Empfinden und Genuss noch wenig möglich. Denn es ist schwer, sich über jahrzehntelang eintrainierte, gewohnheitsmäßige oder gar emotionsbeladene Muster hinwegzusetzen. Und das ist durchaus ok so. Aber wichtig ist, diesen ersten Schritt zum verbesserten Empfinden und damit zum tatsächlichen Begreifen des Essens zu tun. Jede Reise fängt damit an.

Reinhard Neumeier, Februar 2012

### **13. Was die Textur so alles in uns bewirkt**

Es erschreckt die Umstehenden. Leute, die unschuldig gerade schreiben, reden oder den eigenen Gedanken nachhängen: Ein Knall, eine Explosion, ein plötzliches schnalzendes Krachen. Oh Schreck, geht die Welt nun unter? Die folgenden leiseren schürfend-schlürfenden Geräusche beruhigen jedoch: Nein, doch nicht – Entwarnung - wir dürfen weiterleben.

Ein simples Geschehen hatte einen tief eingegrabenen Überlebensmechanismus gestartet: Ein Apfel war angebissen worden. Rasch und kräftig, denn die Schale kann schon ordentlich Widerstand bieten. Das daraus entstehende Geräusch – eigentlich schon Lärm – kann so überwältigend sein, dass Umstehende in den steinzeitlichen *fight or flight*-Zustand, den Flucht-oder-Kampf-Modus verfallen. Die blitzschnell ausgeschütteten inneren Botenstoffe befehlen das - ohne Umwege über den Verstand.

Hoffentlich hat es dem Reinbeißenden auch Freude bereitet. Hoffentlich hat er den Apfel wenigstens genossen, wenn dadurch schon bei den Mitmenschen das innere chemische Gleichgewicht in Unordnung gekommen war. Hoffentlich hat der Reinbeißende es genossen, wenn die Schneidezähne den Widerstand der Apfelschale durchbrechen. Wenn sie sich ins saftige Fruchtfleisch so schnell hineinbohren, dass viele kleine Fontänen an den Gaumen schießen.

Hoffentlich hat der Apfelesser das anschließende Zermalmen der herausgebrochenen Apfelstücke genossen. Ein Zermalmen und Zermahlen, das nun andere flüssige Frucht nuances hervorbringt. Hoffentlich hat er das Potpourri unterschiedlicher Texturen empfunden: Apfelstückchen mit Schale, aber nur geringen Widerstand bietenden Apfelstückchen ohne Schale und den frischen soeben freigewordenen Saft.



Bleiben wir in der Realität: Meist hat der Reinbeißende nichts genossen. War mit den Gedanken woanders gewesen. Hatte automatisch reingebissen, ein

paar Mal gekaut und geschluckt. Und hatte dabei Freuden versäumt. Den Genuss des Gegenwärtigen, den Genuss, Frisches zu kosten und zu erspüren, den Genuss, sich Lebendiges einzuverleiben. Wobei es ohnehin schon so lobenswert ist, dass er Obst isst und nicht parallel zum Burger ein chemisch-übergesüßtes 'Frucht'-Getränk in den Mund reinschüttet.

Wovon dieser Beitrag handelt: Von der Wichtigkeit der Textur von Lebensmitteln. Davon, wie unsere Sinne die Beschaffenheit von Lebensmitteln unterschiedlich deuten und verschieden empfinden lassen. Ein Apfel ist nicht gleich ein Apfel. Machen Sie einen Versuch: Einen Apfel dergleichen Sorte vierteln oder achteln; das Kerngehäuse entfernen und ein Stück essen. Sie werden Anderes empfinden! A ist nicht gleich A. Unsere Sinne hebeln die Mathematik aus.

Treiben Sie diese Übung weiter: Nehmen das nächste Stück und berühren – bei geschlossenen Augen – zuerst mit den Lippen, dann mit der Zunge die geschnittene Oberfläche. Vermutlich werden Sie Glätte, etwas Feuchtigkeit spüren, eher Nichtssagendes. Die Sinne melden wenig.

Der nächste Schritt: In ein solch abgeschnittenes Stück hineinbeißen. Wie einfach und glatt, wie wenig Mühe! Und die Sinne belohnen die geringere Mühe, indem sie was anderes anzeigen als beim Hineinbeißen. Sie spüren vielleicht das Wohlige von leicht zugänglicher Fruchtstückchen. Das Angenehme, das Paradiesische, das gleichsam In-den-Mund-Fliegende. Es wird anders schmecken als beim gewaltsamen Erobern des Apfels mit den Zähnen. Was ist zu finden? Eben: A ist nicht gleich A.



Starten wir einen zweiten Versuch. Eine einfache Suppe aus verschiedenem Suppengemüse herstellen. Zum Beispiel durch Kleinschneiden, Anrösten der Gemüsestückchen in wenig Öl, Aufgießen mittels Wasser oder Suppenfond, Fertigmachen, in zwei Schüsseln oder tiefe Tellern füllen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

(a) Nun ganz normal aus der ersten Schüssel / dem ersten Teller mit dem Löffel essen. Die vielen unterschiedlichen Gemüsestückchen spüren, kauen, spüren, schlucken.

(b) Den Inhalt der zweiten Schüssel mittels eines Mixstabes pürieren. Nun diese cremige Suppe mit dem Löffel essen. Sie wird völlig anders schmecken, obwohl doch ernährungsphysiologisch das Gleiche drinnen ist wie in der ersten Schüssel.

(c) Die pürierte Suppe – ohne Löffel – trinken. Vermutlich werden Sie feststellen, dass sie nun wieder ein klein wenig anders schmeckt als eben mit dem Löffel.

Auf diese und ähnliche Weise erweitern Sie Ihre Geschmackserfahrungen und Geschmacksmuster, sind früher zufrieden, genießen intensiver und bleiben eher schlank.

Reinhard Neumeier, März 2012

## 14. Die zweite Chance

*"Das kennen wir schon."*

"Was?"

*"Das mit den spritzenden Apfelstückchen oder Orangenscheibchen. Du wiederholst dich. Fad."*

"Äh - aber der Geschmack ist doch so wichtig. Wir nehmen über den Mund direkt die Welt auf. Wir können sie kosten, schmecken und einverleiben."

*"Einverleiben? Bäh - wo hast'n dieses Wort wieder aufgegabelt? Warst in der Kirche? E-i-n-v-e-r-l-e-i-b-e-n. Nö - ich bleib dabei. Fad."*

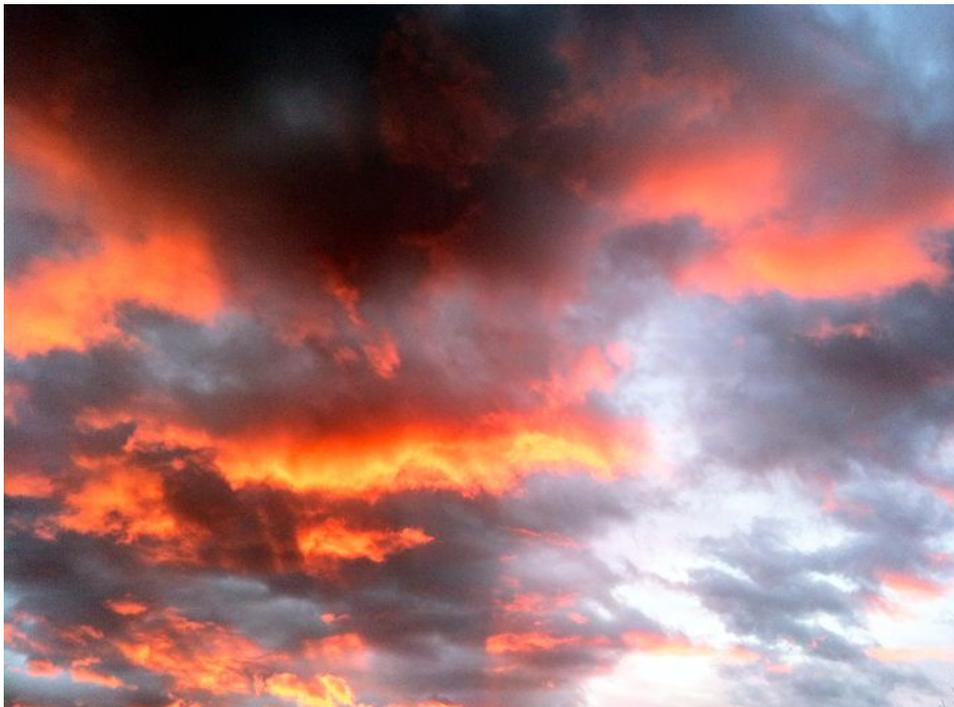
"Hm - und wenn ich noch ein paar Zeilen zum Geschmack - wirklich die allerletzten Zeilen - zu was Übersehenem schreibe? Was die meisten Menschen übersehen, äh, überspüren? Und damit sich vieler Genüsse berauben?"

*"Letzte Zeilen? Nicht viel? Gleich zum Punkt kommen?"*

"(dozierend) In unserem Geruchs- und Geschmackssinn ist die hundert Millionen Jahre dauernde Vergangenheit als Fische, Amphibien und Säugetiere eingegraben. Und zwar: Geruch UND Geschmack. Und! Das Und ist wichtig."

*"(gelangweilt) Was bringt das....?"*

"Viel. Nimm mal einen richtig stinkenden Käse. Viele verweigern überhaupt, so was zu essen. Denn meist ist das erste Geschmacksempfinden im Mund ... äh zumindest unangenehm. Dann aber, wenn du es - vielleicht mit einem Stück Brot - gekaut hast, dann gibt es im hinten im Gaumen oft ein kleines Wunder: zarter Hauch, eine schöne Duftnote. Der Käse hatte seine 'zweite Chance genützt', und roch-schmeckte nun wunderbar. Beim Wein ist es oft ähnlich ..."



*"Du warst ja doch in der Kirche"*

"Ich mein das Geschmackserlebnis, das Weinkenner 'Abgang' nennen. Was im hinteren Bereich des Mundes, des Gaumens, im retronasalen

Bereich auftritt. Wir riechen hier nochmal das bereits zerkaute Essen, die Duftstoffe, die jetzt daraus aufsteigen oder frei werden. Eigentlich verwenden die Weinliebhaber ein falsches Wort. Zutreffender wäre es, wenn sie 'Aufgang' oder 'Aufstieg' zu diesem Phänomen sagten."

*"Besserwisser"*

"(Salbungsvoll) Und dieses kombinierte Geschmacks- und Geruchserlebnis verbindet uns sowohl mit der stammesgeschichtlichen Vergangenheit als auch gleichzeitig mit dem Kosmos und der konkreten Welt im Hier und Jetzt."

*(Der Leser flieht)*

Reinhard Neumeier, März 2012

Weitere Essays zu wissenschaftlichen, psychologischen und lebenspraktisch-philosophischen Themen finden Sie unter [www.reinhard-neumeier.at](http://www.reinhard-neumeier.at)